

# Sommaire

## Avant-propos ..... 7

## Introduction ..... 9

|  |    |
|--|----|
| Un régime au long cours .....  | 11 |
| Pourquoi choisir le régime méditerranéen ? .....                       | 11 |
| Des bienfaits du « gras » dans l'alimentation .....                    | 12 |
| Un modèle hautement protecteur .....                                   | 13 |
| Méditerranéen, DASH ou végétarien : faites votre choix (ou pas) .....  | 14 |
| Un modèle alimentaire à adapter aux particularités individuelles ..... | 16 |
| Et que boire ? .....   | 17 |
| Méditerranéen, mais pas que : vive le bio ! .....                      | 18 |

## ● Autour d'un verre... ..... 21

|  |    |
|--|----|
| <i>Antipasti</i> de légumes printaniers .....                          | 24 |
| <i>Antipasti</i> de légumes rôtis .....                                | 27 |
| <i>Antipasti</i> d'automne .....                                       | 28 |
| <i>Antipasti</i> du pêcheur .....                                      | 29 |
| <i>Farinata</i> au romarin, olives et tomates séchées .....            | 30 |
| Tzatziki .....   | 33 |
| <i>Polpettine</i> de thon aux herbes et aux olives noires .....        | 34 |
| <i>Bagna caouda</i> .....  | 36 |
| Feuilles de vigne farcies (version simplifiée) .....                   | 37 |
| Houmous crétois .....  | 40 |
| Tourte au fenouil et aux herbes sauvages .....                         | 41 |
| Gressins faciles au petit épeautre, sarriette et purée de sésame ..... | 44 |
| <i>Sfincione di San Vito</i> .....                                     | 47 |
| Bruschettas « pissaladières » .....                                    | 48 |
| <i>Marathopita</i> .....   | 51 |

## ● Trésors du potager ..... 53

|   |    |
|---|----|
| Velouté de tomates et d'aubergines .....                | 56 |
| Soupe-repas végétarienne aux haricots blancs .....      | 58 |
| Chou vert braisé aux olives .....                       | 60 |
| Pois chiches confits au four .....                      | 61 |
| Courgettes de Nice en salade .....                      | 63 |
| <i>Tomatoketfedes</i> .....                             | 64 |
| Pizza aux légumes .....                                 | 67 |
| Bohémienne provençale .....                             | 69 |
| <i>Kolokithopita</i> .....                              | 73 |
| Poivrons verts sautés au jambon cru et persillade ..... | 74 |
| Tourte aux blettes .....                                | 77 |
| <i>Fava</i> (purée de pois cassés) .....                | 78 |
| Haricots blancs frais <i>al'uccelletto</i> .....        | 80 |
| Ragoût de pois chiches aux herbes et aux légumes .....  | 81 |
| Salade de pourpier au chèvre et aux pignons .....       | 83 |
| Tian de courgettes .....                                | 84 |
| Ragoût printanier d'artichauts et de petits pois .....  | 87 |
| <i>Vignarola</i> .....                                  | 88 |

## ● Céréales ..... 91

|   |     |
|---|-----|
| <i>Spanakorizo</i> .....                                    | 95  |
| Asperges et riz à la mode de Bassano .....                  | 96  |
| Soupe d'épeautre et de haricots .....                       | 98  |
| <i>Risi e bisi</i> .....                                    | 99  |
| Spaghettis au pesto de <i>cavolo nero</i> .....             | 101 |
| Gratin de petit épeautre à la viande et aux épinards .....  | 102 |
| Soupe grecque <i>avgolemono</i> à l'orge et au poulet ..... | 105 |
| Orge à la sauce sicilienne .....                            | 106 |
| Tranches de polenta gratinées aux champignons .....         | 107 |

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| Salade de petit épeautre.....               | 108 | Salade de pois chiches aux calmars..... | 173 |
| <i>Pasta alla norma</i> .....               | 111 | Sardinade à la persillade.....          | 174 |
| Pâtes au brocoli .....                      | 112 |   |     |
| Riz pilaf aux légumes et au safran.....     | 114 |   |     |
| Ragoût de riz et lentilles aux oignons..... | 115 |   |     |
| <i>Dakos</i> crétois.....                   | 117 |   |     |

## ● Délices de la ferme..... 119

|   |     |
|---|-----|
| « Tourte » de Pâques.....                               | 122 |
| Escalopes de poulet au citron<br>et tomates cerise..... | 125 |
| Lapin confit aux olives noires<br>et à l'hysope .....   | 126 |
| Ragoût de cabri façon <i>patatato</i> .....             | 129 |
| Porc au céleri .....                                    | 130 |
| Daube provençale d'automne .....                        | 132 |
| <i>Broufado</i> camarguais.....                         | 133 |
| <i>Souvlakia</i> d'agneau.....                          | 135 |
| Rôti à l'ail confit et à la sauge .....                 | 136 |
| Agneau de Sisteron à la boulangère.....                 | 139 |
| Poulet braisé aux légumes .....                         | 140 |
| Ragoût de canard à l'italienne.....                     | 141 |
| Osso-buco aux tomates fraîches.....                     | 142 |
| <i>Saltimbocca</i> .....                                | 145 |
| Omelette aux <i>cima di rapa</i> .....                  | 146 |

## ● Produits de la mer..... 147

|  |     |
|--|-----|
| Brandade de poisson frais .....                            | 150 |
| Ragoût de morue au safran.....                             | 152 |
| Daurade rôtie au Pastis .....                              | 153 |
| Soupe de poissons de roche .....                           | 155 |
| Cabillaud aux poireaux et aux câpres .....                 | 156 |
| Daube de poulpe.....                                       | 159 |
| Sar grillé sauce <i>amplouada</i> .....                    | 160 |
| Tielles sétoises .....                                     | 163 |
| Loups rôtis aux herbes, sauce<br><i>ladholemono</i> .....  | 164 |
| Polpettes de poisson et de pois chiches<br>aux herbes..... | 167 |
| Soupe de moules au riz .....                               | 168 |
| Morue en sauce raïto .....                                 | 169 |
| Pot-au-feu de poisson .....                                | 170 |

## ● Douceurs..... 175

|  |     |
|--|-----|
| Sablés provençaux au petit épeautre<br>et au vin.....                | 178 |
| <i>Karpouzopita</i> .....  | 181 |
| Sabayon au citron .....  | 182 |
| Tarte fine à l'huile d'olive<br>et aux figues rôties.....            | 183 |
| Pompes à huile .....   | 184 |
| Croquants à la châtaigne .....                                       | 187 |
| <i>Semifreddo</i> à la fraise et au brebis.....                      | 188 |
| <i>Mantecaos</i> au sucre complet<br>et zeste de clémentine .....    | 191 |
| Nougat glacé .....   | 192 |
| Fruits rouges à la crème de ricotta .....                            | 194 |
| Clafoutis sans farine, à l'amande,<br>nectarines et framboises ..... | 195 |
| Sorbet « plein-fruit » au melon.....                                 | 197 |
| Gâteau aux noix et aux kakis.....                                    | 198 |
| <i>Crostata</i> aux poires et à l'amande.....                        | 201 |
| <i>Ciambellone</i> à l'huile d'olive et au citron                    | 202 |

## ● Quelques Bases ..... 205

|  |     |
|--|-----|
| Pâte à tourte moelleuse.....                                   | 206 |
| Pâte à tourte croustillante .....                              | 208 |
| Pâte à pizza (à fougasse, à <i>focaccia</i> ) .....            | 209 |
| <i>Paximadia</i> 210   |     |
| Pois chiches et haricot secs, LA bonne<br>recette de base..... | 212 |
| Pliage des feuilles de vigne .....                             | 214 |
| Rouille/Aïoli.....   | 216 |

## Annexes ..... 219

|  |     |
|--|-----|
| Bonnes adresses.....   | 220 |
| Index des recettes sans lait, sans œuf,<br>sans gluten ..... | 221 |
| Index des recettes par ingrédients .....                     | 224 |